

## DOLOR DE LOS PECADOS O CONTRICIÓN

El sacramento de la Penitencia tiene como materia un perfecto acto humano en el que nuestras principales facultades han de ponerse en movimiento para conseguir entre todas la conversión. Para hacer el examen de conciencia, actúa la inteligencia; para el dolor de los pecados o la contrición, el sentimiento; para el propósito de la enmienda, la voluntad, para la acusación de los pecados y la absolución, el diálogo entre el penitente y el confesor; y para cumplir la penitencia, los primeros pasos hacia la vida nueva.

El Catecismo de la Iglesia Católica lo resume brevemente:

*"La penitencia mueve al pecador a soportarlo todo con el ánimo bien dispuesto; en su corazón, contrición; en la boca, confesión; en la obra, toda humildad y fructífera satisfacción" (Catecismo Romano 2,5,21)" (nº 1450).*

El dolor de los pecados es un sentimiento que brota tras haber ofendido a Dios y a sus criaturas. San Agustín supo comprender con tristeza lo que supone para el pecador no sentir ningún dolor por sus pecados:

*"Nada hay más infeliz que la felicidad de los que pecan" (Catena Aurea, vol. 1).*

En cambio, en los Salmos encontramos palabras de dolor y arrepentimiento al ser conscientes de nuestros pecados:

*"Misericordia, Dios mío, por tu bondad, por tu inmensa compasión borra mi culpa; lava del todo mi delito, limpia mi pecado.*

*Pues yo reconozco mi culpa, tengo siempre presente mi pecado: contra ti, contra ti solo pequé, cometí la maldad que aborreces" (Salmo 50, 3-6).*

### 1. ¿Es posible no sentir dolor por los pecados?

Por desgracia es posible. Conocemos, por sus propios testimonios, que hay personas que ni sienten ni padecen los efectos del pecado. No sienten dolor de sus pecados pues ni siquiera son conscientes de su realidad en ellos. Ya dijo Pio XII que un mal grave de nuestro tiempo era haber perdido la conciencia de pecado. Algunos testifican que no necesitan confesarse pues no reconocen pecados para poder arrepentirse. Incluso otros acercándose al confesonario el pecado no les duele y al fin su confesión termina siendo infructuosa.

San Juan Crisóstomo dejó escrito:

*"Más que el pecado mismo, irrita y ofende a Dios que los pecadores no sientan dolor alguno de sus pecados" (Homilía sobre San Mateo, 14).*

San Basilio, volviendo su mirada compasiva hacia estos pecadores felices, se atreve a insinuar algún remedio:

*"Así como entre las enfermedades corporales hay algunas que no las sienten, quienes están enfermos de ellas, sino que más bien dan crédito a lo que dicen los médicos, sin tener en cuenta su propia insensibilidad, ese alma que no percibe sus pasiones ni conoce sus pecados debe dar crédito a quienes pueden dárselo a conocer" (Catena Aurea, vol VI).*

El mismo sacramento de la Confesión, con la ayuda un buen confesor, puede ser un medio adecuado para despertar el dolor de los pecados en estos pecadores penitentes.

El célebre escritor francés Louis Veillot acertó en su diagnóstico hablando del verdadero dolor:

*“No hay más que un verdadero dolor del que podamos hablar, aunque solo sea con sobriedad: el de haber ofendido a Dios”.*

El episcopado español, en una recordada instrucción pastoral, nos introduce en el tema:

*“El arrepentimiento cristiano es un dolerse sinceramente de haber ofendido al Padre junto con la firme decisión de rechazar el pecado y la voluntad de comenzar a vivir de un modo nuevo reparando los daños ocasionados con el auxilio de la gracia.*

*Este arrepentimiento es fundamental para retomar el verdadero sentido y la necesidad de la confesión en el sacramento de la Penitencia, ya que ésta es la expresión normal del íntimo arrepentimiento del pecador que se reconoce como tal y pide perdón” (Dejaos reconciliar con Dios, nº 58).*

## **2. ¿Qué entendemos por “dolor de los pecados” o “contrición”?**

En el Catecismo de la Iglesia Católica encontramos una respuesta:

*“Entre los actos del penitente, la contrición aparece en primer lugar. Es “un dolor del alma y una detestación del pecado cometido con la resolución de no volver a pecar” (Concilio de Trento: DS 1676)” (nº 1451).*

Concretemos más con una explicación sosegada:

*“Entre los actos del penitente ocupa el primer lugar la contrición, “que es un dolor del alma y un detestar el pecado cometido, con propósito de no pecar en adelante”. En efecto, “al reino de Cristo se puede llegar solamente por la metánoia, es decir, por esta íntima y total transformación y renovación de todo el hombre “de todo su sentir, juzgar y disponer que se lleva a cabo en él a la luz de la santidad y caridad de Dios, santidad y caridad que, en el Hijo, se nos han manifestado y comunicado con plenitud”. De esta contrición del corazón depende la verdad de la penitencia. Así, pues, la conversión debe penetrar en lo más íntimo del hombre para que le ilumine cada día más plenamente y lo vaya conformando cada vez más a Cristo” (Introducción al Ritual de la Penitencia, en el nº 6).*

## **3. ¿Qué clases de contrición podemos tener?**

Dos clases de contrición ha enseñado siempre la Iglesia: la contrición perfecta y la atrición. Esta es su enseñanza:

*“Cuando brota del amor de Dios amado sobre todas las cosas, la contrición se llama “contrición perfecta” (contrición de caridad). Semejante contrición perdona las faltas veniales; obtiene también el perdón de los pecados mortales, si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental (cf Concilio de Trento: DS 1677).*

*La llamada “contrición imperfecta” (o “atrición”) es también un don de Dios, un impulso del Espíritu Santo. Nace de la consideración de la fealdad del pecado o del temor de la condenación eterna y de las demás penas con que es amenazado el pecador. Tal conmoción de la conciencia puede ser el comienzo de una evolución interior que culmina, bajo la acción de la gracia, en la absolución sacramental. Sin embargo, por sí misma la contrición imperfecta no alcanza el*

*perdón de los pecados graves, pero dispone a obtenerlo en el sacramento de la Penitencia (cf Concilio de Trento: DS 1678, 1705) (Catecismo en sus números 1452-1453).*

#### **4. ¿Qué nos mueve a sentir dolor por los pecados cometidos?**

Pongamos algunos ejemplos. El testimonio espiritual de Santa Teresa de Jesús, indica que las lágrimas de contrición y de amor son una forma de oración bien sencilla que nos prepara para la reconciliación.

*"Era yo muy devota de la gloriosa Magdalena, y muy muchas veces pensaba en su conversión, en especial cuando comulgaba... Poníame a los pies del Señor, pareciéndome no eran de desechar mis lágrimas..." (V 9,2).*

Su conversión tuvo inicio precisamente ante el encuentro con una imagen de un Cristo doliente. El dolor de este descubrimiento cambió el ritmo de su vida.

*"Entrando un día en el oratorio, vi una imagen que habían traído allí a guardar, que se había buscado para cierta fiesta que se hacía en la casa. Era de un Cristo muy llagado y tan devota que, en mirándola, toda me turbó de verle tal, porque representaba bien lo que pasó por nosotros. Fue tanto lo que sentí de lo mal que había agradecido aquellas llagas, que el corazón parece se me partía, y arrojéme cabe El con grandísimo derramamiento de lágrimas, suplicándole me favoreciese ya de una vez para no ofenderle" (Vida, cap. IX).*

El célebre soneto a *Cristo crucificado* es una poesía mística de autoría desconocida, escrita en España a finales del siglo XVI y publicada por primera vez en 1628. En este poema clásico encontramos resumidas unas verdaderas razones que han de mover nuestro corazón para dolernos de nuestros pecados. Estos versos han ayudado a numerosos fieles para reencontrarse con Dios y llorar amargamente sus pecados:

*"No me mueve, mi Dios, para quererte  
el cielo que me tienes prometido,  
ni me mueve el infierno tan temido  
para dejar por eso de ofenderte.*

*Tú me mueves, Señor, muéveme el verte  
clavado en una cruz y escarnecido,  
muéveme ver tu cuerpo tan herido,  
muévenme tus afrentas y tu muerte.*

*Muéveme, en fin, tu amor, y en tal manera,  
que aunque no hubiera cielo, yo te amara,  
y aunque no hubiera infierno, te temiera.*

*No me tienes que dar porque te quiera,  
pues aunque lo que espero no esperara,  
lo mismo que te quiero te quisiera".*

#### **5. ¿Qué otras oraciones nos mueven a la contrición?**

El Señor mío Jesucristo:

*"Señor mío Jesucristo. Dios y Hombre verdadero. Creador, Padre y Redentor mío. Por ser vos quien sois y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido. Propongo firmemente nunca más pecar,*

*apartarme de todas las ocasiones de ofenderte, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta”*

El Yo confieso:

*“Yo confieso ante Dios Todopoderoso que he pecado mucho de pensamiento, palabra, obra y omisión, por mi culpa, por mi culpa, por mi grandísima culpa...”*

## **6. ¿Qué facultad humana mueve el dolor?**

Sin duda podemos decir que el dolor de los pecados es movido por el sentimiento, o la afectividad, o la emoción, o el estado de ánimo.

Veamos lo que dicen los expertos. *“Si la inteligencia nos ayuda a descubrir el pecado, es el sentimiento el que provoca en nosotros el dolor de los pecados”*.

Efectivamente. Bien sabemos todos por experiencia propia que el sentimiento nos atrae hacia lo que amamos o nos repele de lo que odiamos. El amor a Dios, reconocido y agradecido, nos mueve a alegrarnos. En cambio, el reconocimiento del mal cometido nos produce tristeza y auténtico dolor.

El pecador que ni siente ni padece por sus acciones no está en el camino de la reconciliación, su falta de dolor le aleja del perdón que Dios le quiere conceder. De esta manera será imposible que su corazón, en el siguiente paso del sacramento penitencial que es propósito de la enmienda, pueda tomar la *“determinada determinación”* que, según Santa Teresa, se necesita para una verdadera conversión.

Florentino Gutiérrez Sánchez, Sacerdote  
[www.semillacristiana.com](http://www.semillacristiana.com)

Salamanca, 4 de diciembre de 2022